

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Guacamole	100 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Luni	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Luni	Pranz	Mamaliga fiarta	150 g	
		Telemea de vaca	100 g	
		Smantana 12 %grasime	15 g	
Luni	Gustare II	Migdale	25 g	
Luni	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Avocado	100 g	
		Masline negre	30 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Iaurt 2%	150 g	
		Musli cu fructe	40 g	
Marti	Gustare I	Kiwi	250 g	
Marti	Pranz	Tocanita de pui cu legume	300 g	
Marti	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Zacusca	80 g	
		OU fiert	50 g	
Miercuri	Gustare I	Banane	150 g	
Miercuri	Pranz	Mix legume mexicane	250 g	
		Unt	10 g	
		Crap	100 g	
Miercuri	Gustare II	Caju	25 g	
Miercuri	Cina	Telemea de vaca	50 g	
		Piept de pui file, fara piele	100 g	
		Salata verde	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Paine integrala	30 g	
		Philadelphia light- crema de branza	15 g	
		Carnati afumati	50 g	
Joi	Gustare I	Sana 3,5 %	250 g	
Joi	Pranz	Fasole batuta(uscata)	250 g	
		Varza	150 g	
Joi	Gustare II	Ciocolata stevie	30 g	
Joi	Cina	Ciuperci sote (+1 lingura de unt)	200 g	
		Cascaval	40 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Amestec de arahide cu stafide	40 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Vineri	Gustare I	Kiwi	250 g	
Vineri	Pranz	Mancare de spanac	300 g	
		Ficatei de pui	100 g	
Vineri	Gustare II	Nuci	25 g	
Vineri	Cina	Oua ochiuri	50 g	
		Mancare de spanac	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Lapte de vaca 1,5	200 g	
		Banane	100 g	
		Zmeura	100 g	
Sambata	Gustare I	Grapefruit	350 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
Sambata	Gustare II	Sana 3,5 %	250 g	
Sambata	Cina	Ton conserva suc proriu Rio Mare	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Avocado	50 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-1572** din data: **10.02.2022**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Tanchis Georgeta	52 ani	F	1.64 m	83 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Chia	35 g	
		Iaurt 2%	150 g	
Duminica	Gustare I	Ciocolata stevie	30 g	
Duminica	Pranz	Mancare de dovlecei cu smantana 12%	300 g	
		Pulpa de pui la gratar	100 g	
Duminica	Gustare II	Migdale	25 g	
Duminica	Cina	Piept de pui file, fara piele	100 g	
		OU fiert	50 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	